30 RECEITAS sem LACTOSE

ÍNDICE

03 _____ BOLO

13 _____ BRIGADEIRO

23 _____ BROWNIE

26 _____ SOBREMESA

BOLO
Chocolate sem Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água
- 1 xícara de óleo vegetal
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
2. Em uma tigela grande, peneire a farinha de trigo e o cacau em pó. Adicione o açúcar e misture bem.
3. Em uma panela, aqueça a água até começar a ferver. Adicione a água quente à mistura de ingredientes secos e mexa até obter uma massa homogênea.
4. Adicione o óleo vegetal à massa e misture bem.
5. Em seguida, adicione os ovos um a um, mexendo bem após cada adição.
6. Por último, acrescente o fermento em pó e misture até que esteja incorporado à massa.
7. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido. Asse por aproximadamente 35-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
9. Depois de frio, você pode decorar o bolo com uma cobertura sem lactose de sua escolha, como ganache de chocolate sem lactose, por exemplo.

BOLO
Leite sem Lactose

Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite sem lactose (pode ser leite de amêndoas, de soja, de arroz, entre outros)
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 4 ovos
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo e polvilhe com um pouco de farinha.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar e o fermento em pó.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o leite sem lactose, o óleo vegetal e a essência de baunilha (se estiver usando). Misture bem.
4. Despeje a mistura líquida na mistura de ingredientes secos e mexa até obter uma massa homogênea. Não mexa demais, apenas o suficiente para incorporar os ingredientes.
5. Despeje a massa na forma preparada e alise a superfície com uma espátula.
6. Asse no forno pré-aquecido por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Retire do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.
8. Opcional: você pode decorar o bolo com açúcar de confeiteiro,ou uma cobertura de sua escolha.

BOLO
Banana sem Lactose

Ingredientes

- 3 bananas maduras amassadas
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1/2 xícara de castanhas picadas (opcional)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo com óleo e polvilhe um pouco de farinha de trigo.
2. Em uma tigela grande, misture as bananas amassadas, o óleo, o açúcar e os ovos. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
3. Em outra tigela, peneire a farinha de trigo, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, o sal e a canela (se estiver usando).
4. Adicione os ingredientes secos à mistura de banana, mexendo delicadamente até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
5. Se estiver usando, adicione as nozes ou castanhas picadas e misture.
6. Despeje a massa na forma preparada e nivele a superfície com uma espátula.
7. Asse no forno pré-aquecido por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.

BOLO
Maçã sem Lactose

Ingredientes

- 3 maçãs médias, descascadas e picadas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 3 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, a canela em pó, o fermento em pó e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos levemente. Adicione o óleo e misture bem.
4. Adicione a mistura de ovos e óleo à mistura de ingredientes secos. Mexa até obter uma massa homogênea.
5. Acrescente as maçãs picadas à massa e misture bem para distribuir as maçãs de maneira uniforme.
6. Despeje a massa na forma preparada.
7. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 40-50 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar.

BOLO
Cenoura sem Lactose

Ingredientes

- 3 cenouras médias raladas
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em um liquidificador, bata as cenouras, os ovos e o óleo até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma tigela, misture o açúcar e a farinha de trigo. Adicione a mistura do liquidificador e mexa bem.
4. Acrescente o fermento em pó e misture até que a massa esteja uniforme.
5. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
6. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e um palito inserido no centro saia limpo.
7. Enquanto o bolo assa, prepare a cobertura. Em uma panela, misture 4 colheres de cacau em pó, o açúcar, a água e 2 de óleo. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter uma consistência homogênea e levemente espessa.
8. Após assar o bolo, espalhe a cobertura sobre ele ainda quente.
9. Deixe o bolo esfriar antes de cortar e servir.

BOLO
Limão sem Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de água
- Suco de 2 limões
- Raspas de 1 limão
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma para bolo com óleo e polvilhe um pouco de farinha.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o açúcar, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal.
3. Em outra tigela, misture o óleo vegetal, a água, o suco de limão, as raspas de limão e o extrato de baunilha.
4. Adicione os ingredientes líquidos aos ingredientes secos e mexa até obter uma massa homogênea. Certifique-se de não misturar em excesso.
5. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido.
6. Asse por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
7. Enquanto o bolo assa, você pode preparar uma cobertura de limão opcional: misture suco de limão com açúcar de confeiteiro até obter uma consistência desejada.
8. Retire o bolo do forno e deixe esfriar antes de desenformar.

Opcional: prepare uma cobertura de glacê de limão misturando suco de limão e açúcar de confeiteiro até obter a consistência desejada.

BOLO
Coco sem Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de coco ralado (sem açúcar)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma para bolo.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o coco ralado e o fermento em pó. Reserve.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o açúcar e continue batendo até obter uma mistura clara e fofa.
4. Acrescente o óleo vegetal e o leite de coco à mistura de ovos e açúcar. Misture bem.
5. Adicione a mistura líquida aos ingredientes secos (farinha, coco e fermento) e mexa delicadamente até obter uma massa homogênea.
6. Despeje a massa na forma preparada e alise a superfície com uma espátula.
7. Asse no forno preaquecido por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
8. Retire do forno e deixe o bolo esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
9. Opcional: você pode polvilhar coco ralado por cima do bolo para decorar.

BOLO
Abacaxi sem Lactose

Ingredientes

Para a Massa:

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de suco de abacaxi (natural ou de caixinha)
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Para a Cobertura:

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de abacaxi picado

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo com óleo e farinha.

Massa:

- Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura cremosa.
- Adicione o óleo e misture bem.
- Aos poucos, adicione a farinha de trigo, intercalando com o suco de abacaxi, começando e terminando com a farinha.
- Por último, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
- Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 40-45 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.

Cobertura:

- Em uma panela, misture o açúcar e a água, levando ao fogo médio.
- Deixe ferver por alguns minutos até formar uma calda levemente espessa.
- Adicione o abacaxi picado à calda e cozinhe por mais alguns minutos, até que o abacaxi esteja macio e a calda tenha engrossado um pouco mais.
- Quando o bolo estiver assado, retire do forno e despeje a cobertura sobre ele ainda quente.

BOLO
Amêndoas sem Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de amêndoas
- 1 xícara de açúcar
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 colher de chá de extrato de amêndoas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Uma pitada de sal

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo com óleo e polvilhe com farinha de amêndoas para evitar que o bolo grude.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, o açúcar, o fermento em pó e o sal.
3. Em outra tigela, bata os ovos. Adicione o óleo vegetal e o extrato de amêndoas, misturando bem.
4. Combine os ingredientes secos com os molhados, mexendo até obter uma massa homogênea.
5. Despeje a massa na forma preparada.
6. Asse no forno pré-aquecido por aproximadamente 30-40 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.
7. Retire o bolo do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferi-lo para uma grade para esfriar completamente.
8. Opcional: polvilhe com açúcar de confeiteiro ou decore com amêndoas fatiadas antes de servir.

BOLO
Aipim Sem Lactose

Ingredientes

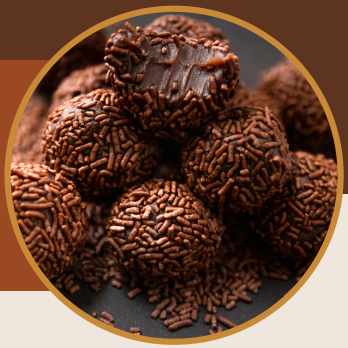
- 500g de aipim (mandioca) ralado
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de coco ralado (sem açúcar)
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de bolo.
2. Descasque e rale o aipim (mandioca). Você pode usar um ralador manual ou processador de alimentos.
3. Em uma tigela grande, misture o aipim ralado, o açúcar e o coco ralado.
4. Adicione os ovos à mistura e mexa bem.
5. Acrescente o óleo vegetal à mistura e mexa até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
6. Adicione o fermento em pó à massa e mexa novamente.
7. Despeje a massa na forma preparada.
8. Asse no forno pré-aquecido por aproximadamente 40-50 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
9. Retire o bolo do forno e deixe esfriar antes de desenformar.
10. Sirva o bolo de aipim sem lactose em temperatura ambiente. Se desejar, polvilhe um pouco de coco ralado por cima antes de servir.

BRIGADEIRO

Tradicional Sem Lactose



Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó sem lactose
- Chocolate granulado sem lactose para enrolar

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, a margarina sem lactose e o chocolate em pó sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo e mexa continuamente, garantindo que todos os ingredientes se misturem bem.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela. Esse é o ponto ideal para desligar o fogo.
4. Despeje o brigadeiro em um prato untado com margarina e deixe esfriar completamente.
5. Com as mãos untadas, faça pequenas bolinhas com a massa de brigadeiro.
6. Passe cada bolinha no chocolate granulado sem lactose, cobrindo bem.
7. Coloque os brigadeiros em forminhas e sirva!

BRIGADEIRO
Coco Sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 colher de sopa de margarina sem lactose
- 1 xícara de coco ralado sem lactose
- Coco ralado para enrolar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo e mexa continuamente para evitar que grude no fundo da panela.
3. Adicione o coco ralado sem lactose à mistura. Continue mexendo até que a massa comece a desgrudar do fundo da panela e atinja o ponto de brigadeiro.
4. Desligue o fogo e espere a mistura esfriar um pouco.
5. Com as mãos untadas, pegue pequenas porções da massa e modele os brigadeiros.
6. Se desejar, passe os brigadeiros no coco ralado para decorar.
7. Coloque os brigadeiros em forminhas de papel e sirva.

BRIGADEIRO
Café sem Lactose

Ingredientes

- lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó sem lactose
- 2 colheres de sopa de café solúvel (pode ajustar conforme o gosto)
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Café solúvel ou cacau em pó para enrolar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, o chocolate em pó sem lactose, o café solúvel e a margarina sem lactose.
2. Leve a mistura ao fogo baixo e mexa continuamente para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela. Isso pode levar cerca de 10-15 minutos.
4. Quando atingir o ponto de brigadeiro (quando a massa estiver consistente o suficiente para ser moldada), desligue o fogo.
5. Deixe a massa esfriar um pouco antes de começar a enrolar os brigadeiros.
6. Após esfriar, unte as mãos com um pouco de margarina sem lactose e modele os brigadeiros no tamanho desejado.
7. Se desejar, passe os brigadeiros em café solúvel ou cacau em pó para dar um toque final.
8. Coloque os brigadeiros em forminhas e sirva!

BRIGADEIRO

Amendoim sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 xícara de amendoim torrado e moído (sem pele)
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Amendoim granulado sem lactose para decorar

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, o amendoim moído e a margarina sem lactose.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre para evitar que o brigadeiro grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela e atinja o ponto de brigadeiro.
4. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
5. Com as mãos untadas com margarina sem lactose, faça bolinhas com a mistura.
6. Passe as bolinhas no amendoim granulado sem lactose, cobrindo bem.
7. Coloque cada brigadeiro em forminhas e sirva.

BRIGADEIRO
Morango Sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 colher de sopa de margarina sem lactose
- 1 xícara de morangos frescos picados
- Açúcar para enrolar (opcional)
- Morangos inteiros para decorar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre para evitar que grude no fundo da panela.
3. Quando a mistura começar a desgrudar do fundo da panela, adicione os morangos picados.
4. Continue mexendo até obter uma consistência firme, que permita formar bolinhas.
5. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
6. Com as mãos untadas, faça bolinhas com a massa.
7. Se desejar, passe as bolinhas em açúcar para enrolar, o que dará um toque a mais de doçura.
8. Decore cada brigadeiro com um pedaço pequeno de morango.
9. Coloque os brigadeiros em forminhas de papel.
10. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

BRIGADEIRO
Maracujá Sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1/2 xícara de polpa de maracujá sem sementes
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Açúcar para enrolar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, a polpa de maracujá e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo médio e mexa constantemente para evitar que o brigadeiro grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura atinja o ponto de brigadeiro, desgrudando do fundo da panela. Isso pode levar cerca de 10 a 15 minutos.
4. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
5. Com as mãos untadas, faça bolinhas com a massa de brigadeiro.
6. Se desejar, passe as bolinhas de brigadeiro no açúcar para enrolar.
7. Coloque as bolinhas em forminhas de papel e sirva.

BRIGADEIRO
Leite Ninho Sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose (ou leite condensado de soja)
- 4 colheres de sopa de leite ninho sem lactose
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Leite ninho sem lactose para enrolar

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, o leite ninho sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Cozinhe em fogo médio, mexendo constantemente para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até a mistura desgrudar do fundo da panela e atingir o ponto de brigadeiro (quando você passa a colher e a massa forma uma trilha que demora para se unir novamente).
4. Retire do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
5. Unte as mãos com um pouco de margarina sem lactose e faça bolinhas com a massa.
6. Passe as bolinhas no leite ninho sem lactose, cobrindo-as completamente.
7. Coloque as bolinhas em forminhas de papel e estão prontos para servir!

BRIGADEIRO
Nutella Sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó sem lactose
- 2 colheres de sopa de Nutella (verifique se não contém lactose)
- 1 colher de sopa de margarina sem lactose
- Chocolate granulado sem lactose para enrolar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose, o chocolate em pó sem lactose, a Nutella e a margarina sem lactose.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até a mistura desgrudar do fundo da panela e atingir o ponto de brigadeiro.
4. Retire a mistura do fogo e deixe esfriar por alguns minutos.
5. Com as mãos untadas com margarina sem lactose, faça bolinhas com a massa.
6. Se desejar, passe as bolinhas no chocolate granulado sem lactose.
7. Coloque as bolinhas em forminhas de papel.
8. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora para firmar.
9. Sirva e aproveite seus deliciosos Brigadeiros de Nutella sem lactose!

BRIGADEIRO
Limão Sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 colher de sopa de margarina sem lactose
- Suco de 2 limões (aproximadamente 1/4 de xícara)
- Raspas de limão para decorar
- Açúcar para enrolar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente para não grudar no fundo da panela.
3. Quando a mistura começar a desgrudar do fundo da panela, adicione o suco de limão. Continue mexendo.
4. Cozinhe até a mistura atingir o ponto de brigadeiro, ou seja, desgrudar completamente do fundo da panela.
5. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
6. Com as mãos untadas, modele pequenas bolinhas e, se desejar, passe no açúcar.
7. Decore com raspas de limão.
8. Coloque em forminhas de papel e sirva.

BRIGADEIRO
Baunilha sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Açúcar refinado (para enrolar)

Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o leite condensado sem lactose e a margarina sem lactose.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo constantemente para não grudar no fundo da panela.
3. Quando a mistura começar a soltar do fundo da panela (ponto de brigadeiro), adicione a essência de baunilha.
4. Continue mexendo até obter uma consistência firme e desgrudar completamente do fundo da panela.
5. Retire a mistura do fogo e deixe esfriar.
6. Com as mãos untadas com um pouco de margarina sem lactose, faça pequenas bolinhas com a massa.
7. Passe as bolinhas no açúcar refinado, cobrindo bem.
8. Coloque os brigadeiros em forminhas de papel.
9. Leve à geladeira por algumas horas para firmar.

BRIGADEIRO
Banana sem Lactose

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 bananas maduras amassadas
- 2 colheres de sopa de margarina sem lactose
- Açúcar para enrolar (opcional)
- Canela em pó para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture o leite condensado sem lactose, as bananas amassadas e a margarina sem lactose.
2. Leve a mistura ao fogo baixo e mexa continuamente para evitar que grude no fundo da panela.
3. Continue mexendo até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela e atingir o ponto de brigadeiro. Esse ponto é quando a massa está firme o suficiente para ser modelada, mas ainda é suave.
4. Retire a panela do fogo e deixe a massa esfriar por alguns minutos.
5. Com as mãos levemente untadas, modele pequenas porções da massa em formato de bolinhas.
6. Se desejar, passe as bolinhas em açúcar para enrolar.
7. Coloque as bolinhas em forminhas de brigadeiro ou em um prato forrado com papel-manteiga.
8. Se preferir, polvilhe canela em pó sobre os brigadeiros.
9. Deixe esfriar completamente antes de servir.

BROWNIE
Chocolate sem Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1/2 xícara de leite sem lactose ou leite vegetal
- 1 xícara de gotas de chocolate sem lactose ou chocolate sem lactose picado

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma quadrada ou retangular e forre com papel-manteiga.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, o cacau em pó, o fermento em pó e o sal.
3. Em outra tigela, bata o açúcar, o óleo, os ovos e a essência de baunilha até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione a mistura de ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem.
5. Gradualmente, adicione o leite sem lactose ou leite vegetal à mistura, mexendo continuamente.
6. Por último, adicione as gotas de chocolate sem lactose ou o chocolate picado à massa e misture bem.
7. Despeje a massa na forma preparada e espalhe uniformemente.
8. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 25-30 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia com algumas migalhas úmidas, mas não molhadas.
9. Deixe esfriar antes de cortar em pedaços.

BROWNIE
Branco sem Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de cacau em pó sem lactose
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1/2 xícara de leite sem lactose (pode ser leite de amêndoa, soja, etc.)
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de chocolate branco picado (verifique se não contém lactose)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma quadrada ou retangular.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha, o açúcar, o cacau em pó, o fermento em pó e o sal.
3. Adicione o óleo, o leite sem lactose e o extrato de baunilha à mistura seca. Mexa bem até obter uma massa homogênea.
4. Acrescente o chocolate branco picado à massa e mexa delicadamente para distribuí-lo uniformemente.
5. Despeje a massa na forma preparada e alise a superfície.
6. Asse no forno pré-aquecido por aproximadamente 20-25 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia com algumas migalhas úmidas (não cruas).
7. Deixe esfriar na forma por alguns minutos e, em seguida, transfira para uma grade para esfriar completamente.
8. Corte em pedaços e aproveite o brownie branco sem lactose!

BROWNIE

Red Velvet sem Lactose

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 colher de chá de sal
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de corante alimentício vermelho
- 1/2 xícara de leite sem lactose
- 1 xícara de gotas de chocolate sem lactose

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma quadrada com margarina sem lactose ou forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela média, misture a farinha de trigo, o cacau em pó, o fermento em pó e o sal. Reserve.
3. Em outra tigela, misture o açúcar e o óleo vegetal até ficar bem combinado.
4. Adicione os ovos, um de cada vez, batendo bem após cada adição.
5. Acrescente o extrato de baunilha e o corante alimentício vermelho, misturando até obter uma cor uniforme.
6. Gradualmente, adicione os ingredientes secos à mistura úmida, alternando com o leite sem lactose. Comece e termine com os ingredientes secos.
7. Dobre as gotas de chocolate na massa até ficarem uniformemente distribuídas.
8. Despeje a massa na forma preparada e espalhe uniformemente.
9. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 25-30 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo ou com migalhas úmidas.
10. Deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente.

SOBREMESAS
Pudim sem Lactose

Ingredientes

Para o Pudim:

- 4 ovos
- 2 xícaras de leite de amêndoas ou outro leite sem lactose
- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Para a Calda:

- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo

Para a Calda:

1. Em uma panela, misture o açúcar e a água para a calda.
2. Leve ao fogo médio, sem mexer, até obter um caramelo dourado.
3. Despeje o caramelo em uma forma de pudim, espalhando-o uniformemente pelo fundo.

Para o Pudim:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. No liquidificador, adicione os ovos, o leite de amêndoas, o leite condensado sem lactose e a essência de baunilha.
3. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
4. Despeje a mistura na forma caramelizada.
5. Cubra a forma com papel alumínio.
6. Coloque a forma em uma assadeira maior e adicione água quente à assadeira para criar um banho-maria.
7. Asse em banho-maria no forno pré-aquecido por aproximadamente 1 hora. O tempo pode variar, então faça o teste do palito: insira um palito no centro do pudim; se sair limpo, o pudim está pronto.
8. Retire a forma do forno e deixe esfriar completamente antes de levar à geladeira por algumas horas ou durante a noite.
9. Desenforme o pudim em um prato antes de servir.

SOBREMESAS
Mousse sem Lactose

Ingredientes
- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 1 lata de creme de leite sem soro (também sem lactose)
- 1 xícara de suco de maracujá concentrado (aproximadamente 5 maracujás)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres de sopa de água para hidratar a gelatina
- Sementes de maracujá para decorar (opcional)

Modo de preparo
Preparação do suco de maracujá:
- Corte os maracujás ao meio e retire a polpa com as sementes. Passe a polpa por uma peneira para extrair o suco. Reserve.

Preparação da Mousse:
- Em uma tigela, misture o leite condensado e o suco de maracujá. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
- Em seguida, adicione o creme de leite sem soro à mistura e mexa delicadamente até incorporar.

Gelar:
- Transfira a mousse para taças individuais ou uma travessa grande. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para firmar.

Decorar (opcional):
- Antes de servir, decore a mousse com sementes de maracujá por cima para dar um toque visual e de sabor.

SOBREMESAS

Pavê sem Lactose

Ingredientes

- 1 pacote de biscoitos sem lactose (por exemplo, biscoitos de maizena sem lactose)
- 1 lata de leite condensado sem lactose
- 2 latas de creme de leite sem lactose
- 1 xícara de leite vegetal sem lactose (como leite de amêndoas, leite de arroz, ou outro de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 100g de chocolate meio amargo sem lactose, picado

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture o leite condensado sem lactose, o leite vegetal e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar e formar um creme. Retire do fogo e adicione a essência de baunilha. Deixe esfriar.
2. Em outra tigela, bata o creme de leite sem lactose até obter picos firmes. Incorpore delicadamente ao creme de leite condensado já frio.
3. Em uma forma refratária, faça camadas alternadas de biscoitos sem lactose e do creme preparado.
4. Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas, cuidando para não queimar. Espalhe o chocolate derretido sobre a última camada de creme.
5. Leve à geladeira por, no mínimo, 4 horas antes de servir.
6. Na hora de servir, decore a superfície com raspas de chocolate ou cacau em pó, se desejar.

SOBREMESAS

Cheesecake sem Lactose

Ingredientes

Para a Base:

- 200g de biscoitos sem lactose (por exemplo, biscoitos de aveia sem lactose)
- 100g de margarina sem lactose derretida

Para o Recheio:

- 500g de cream cheese sem lactose
- 200g de açúcar
- 4 ovos
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo

Prepare a Base:

- Triture os biscoitos até obter consistência de migalhas.
- Misture as migalhas com a manteiga derretida.
- Pressione a mistura no fundo de uma forma de fundo removível, criando uma camada uniforme.
- Leve à geladeira enquanto prepara o recheio.

Prepare o Recheio:

- Pré-aqueça o forno a 160°C.
- Em uma tigela, bata o cream cheese até ficar cremoso.
- Adicione o açúcar e continue batendo até que esteja bem incorporado.
- Adicione os ovos, batendo bem após cada adição.
- Acrescente a essência de baunilha e o suco de limão, misturando até ficar homogêneo.

Montagem e Cozimento:

- Despeje a mistura de cream cheese sobre a base de biscoitos na forma.
- Asse no forno pré-aquecido por aproximadamente 45-50 minutos, ou até que o centro esteja quase firme.
- Desligue o forno e deixe o cheesecake esfriar.
- Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

SOBREMESAS

Tartelette sem Lactose

Ingredientes

Para a Massa:

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa de água gelada
- 1 pitada de sal

Para o Recheio de Limão:

- 3 ovos
- 1 xícara de leite de amêndoa (ou outro leite sem lactose)
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo

1. **Preparação da Massa:**
   - Pré-aqueça o forno a 180°C.
   - Em uma tigela, misture a farinha de amêndoa, farinha de coco e açúcar.
   - Adicione o óleo de coco derretido e o ovo à mistura e mexa até formar uma massa.
   - Pressione a massa em forminhas para tartelettes, formando a base e as laterais. Asse por 10-12 minutos, ou até que fique dourada. Deixe esfriar.
2. **Preparação do Recheio:**
   - Em uma tigela, misture o suco de limão, a raspa de limão, o açúcar e os ovos.
   - Adicione o óleo de coco derretido e mexa bem até obter uma mistura homogênea.
   - Despeje o recheio nas casquinhas de tartelette pré-assadas.
3. **Assar:**
   - Asse as tartelettes no forno preaquecido a 180°C por cerca de 15-20 minutos, ou até que o recheio esteja firme.
   - Deixe esfriar completamente .

SOBREMESAS

Tiramisu sem Lactose

Ingredientes

- 4 gemas de ovo
- 1 xícara (200g) de açúcar
- 1 xícara (240ml) de café forte, frio
- 1/4 xícara (60ml) de licor de café (opcional)
- 500g de queijo mascarpone sem lactose
- 1 xícara (240ml) de creme de soja (ou outro substituto de creme de leite sem lactose)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 200g de biscoitos champanhe sem lactose (ou biscoitos de maizena)
- Cacau em pó sem açúcar para polvilhar

Modo de preparo

1. Em uma tigela, bata as gemas com metade do açúcar até obter um creme claro e fofo.
2. Adicione o queijo mascarpone e continue batendo até obter uma mistura homogênea.
3. Em outra tigela, bata as claras em neve, adicionando gradualmente o restante do açúcar. Incorpore delicadamente as claras em neve à mistura de gemas e queijo mascarpone.
4. Em uma tigela pequena, misture o café e o licor de café
5. Mergulhe rapidamente os biscoitos no café, garantindo que não fiquem muito encharcados, e forre o fundo de uma travessa de servir.
6. Despeje metade da mistura de queijo mascarpone sobre os biscoitos.
7. Faça outra camada de biscoitos embebidos no café e cubra com o restante da mistura de queijo mascarpone.
8. Em uma tigela separada, bata o creme de soja com a essência de baunilha até obter picos firmes. Espalhe essa mistura sobre a camada de queijo mascarpone.
9. Cubra a travessa com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 4 horas, ou idealmente durante a noite, para firmar e desenvolver os sabores.
10. Antes de servir, polvilhe generosamente com cacau em pó.

SOBREMESAS

Creme Brulée sem Lactose

Ingredientes

- 2 xícaras de creme de leite sem lactose
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal sem lactose)
- 6 gemas de ovos
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Açúcar para caramelizar (para a camada superior)

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 150°C.
2. Em uma panela, misture o creme de leite sem lactose e o leite de amêndoas. Leve a mistura ao fogo médio até começar a ferver. Em seguida, retire do fogo e reserve.
3. Em uma tigela separada, bata as gemas de ovos com o açúcar até obter uma mistura cremosa e leve.
4. Gradualmente, despeje a mistura de creme de leite e leite sobre as gemas batidas, mexendo constantemente para evitar que os ovos cozinhem. Adicione o extrato de baunilha e continue mexendo até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
5. Peneire a mistura para remover possíveis grumos e despeje-a em ramequins individuais.
6. Coloque os ramequins em uma assadeira e adicione água quente à assadeira, criando um banho-maria.
7. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 40-50 minutos, ou até que o creme esteja firme nas bordas, mas ainda um pouco tremeluzente no centro.
8. Retire os ramequins do banho-maria e deixe esfriar à temperatura ambiente. Em seguida, leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou durante a noite para firmar completamente.
9. Antes de servir, polvilhe uma fina camada de açúcar sobre cada creme brûlée e use um maçarico de cozinha para caramelizar o açúcar até formar uma crosta dourada.